

Hachis Parmentier au bœuf et choux de Bruxelles

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Prix par personne : 2.40 CHF



Ingrédients

- 200g Bœuf haché
- 200 ml Lait entier
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL
- 600g Choux de Bruxelles
- 3 Gousses d'ail
- 2 kg Pommes de terre
- 100g Emmenthal râpé
- 2 Oignons (230g)
- Sel, poivre et noix de muscade selon goût

Préparation

1. Laver et cuire les choux de Bruxelles dans une casserole d'eau salée à ébullition pendant 10 minutes. Les égoutter et les mettre de côté à température ambiante.
2. Éplucher et couper les pommes de terre en petits morceaux. Puis cuire 15 minutes à ébullition.
3. Égoutter puis écraser les pommes de terre.
4. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de colza HOLL, le lait et assaisonner avec la noix de muscade râpée, du sel et du poivre. Mettre de côté pour plus tard.
5. Éplucher et émincer l'oignon.
6. Dans une poêle chaude, ajouter le reste d'huile de colza (env. 1 cuillère à soupe) et faire cuire 5 minutes l'ail et l'oignon émincé avant d'y ajouter le bœuf haché et les choux de Bruxelles pour 10 minutes.
7. Préchauffer le four à 200°C.
8. Dans un plat allant au four, déposer une couche de purée puis le mélange bœuf, choux de Bruxelles et oignon. Ensuite, recouvrir de purée et ajouter l'emmenthal râpé sur la purée. Enfourner pour gratiner (env. 10 minutes)

※ Bon à savoir

Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des patates douces, car elles contiennent plus de vitamines et plus de sucres lents.

Les choux de Bruxelles se conservent 3-4j et se congèlent après avoir été blanchis. Les choisir fermes et compactes, de même taille, pour une cuisson uniforme.

La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Héroult, Larissa Lepori